

# VGU Løbeklub 2025

## Løb Hold 2: Gang og løb angivet i minutter

(Mål = løbe 5 - 6 km)

(Du kan løbe 3 min uden pause og motionerer jævnlige med gå- eller løbeture)

Måned	Uge	Hele rækken gentages tirsdag, torsdag og gerne i weekenden										minutter i alt	løb i alt	gang i alt
		Gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb	gang	løb			
marts	12	1	3	2	2	2	2	1	3	2	2	20	10	8
marts	13	1	3	2	2	2	2	1	3	2	2	20	10	8
april	14	1	3	2	3	2	3	1	3	2	2	22	12	8
april	15	1	3	2	3	2	3	1	3	2	2	22	12	8
april	16	1	4	2	3	2	4	1	4	2	2	25	15	8
april	17	1	4	2	3	2	4	1	4	2	2	25	15	8
maj	18	1	5	2	3	2	5	1	5	1	2	27	18	8
maj	19	1	5	2	3	2	5	1	5	1	2	27	18	8
maj	20	1	6	1	3	2	6	1	6	1	2	29	21	7
maj	21	1	6	1	3	2	6	1	6	1	2	29	21	7
maj/juni	22	1	7	1	3	2	6	1	6	1	2	30	22	7
juni	23	1	7	1	4	2	7	1	7	1	2	33	25	7
juni	24	1	7	1	4	2	7	1	7	1	2	33	25	7
juni	25	1	8	1	4	2	8	1	8	1	2	36	28	7
juni	26	1	8	1	4	2	8	1	8	1	2	36	28	7
juli	27	1	8	1	5	1	8	1	9	1	2	37	30	6
juli	28	1	8	1	5	1	8	1	9	1	2	37	30	6
juli	29	1	8	1	5	1	8	1	9	1	2	37	30	6
juli	30	1	8	1	5	1	8	1	9	1	2	37	30	6
august	31	1	8	1	5	1	8	1	9	1	2	37	30	6
august	32	1	8	1	5	1	8	1	8	1	2	36	29	6
august	33	1	8	1	5	1	8	1	8	1	2	36	29	6
august	34	1	9	1	6	1	9	1	9	1	2	40	33	6
august/sep.	35	1	9	1	6	1	9	1	9	1	2	40	33	6
september	36	1	10	1	6	1	10	1	10	1	2	43	36	6
september	37	1	10	1	6	1	10	1	10	1	2	43	36	6
september	38	1	11	1	7	1	11	1	11	1	2	47	40	6
september	39	1	11	1	7	1	11	1	11	1	2	47	40	6
oktober	40	1	12	1	7	1	12	1	12	1	2	50	43	6
oktober	41	1	12	1	7	1	12	1	12	1	2	50	43	6

11. Oktober

Gæt din tid + afslutning af sommertid

Løbes en anelse hurtigere

Tallene i skemaet angiver antal minutter med løb eller gang

Fællestræning: Der annonceres når der er fællestræning med øvrige hold